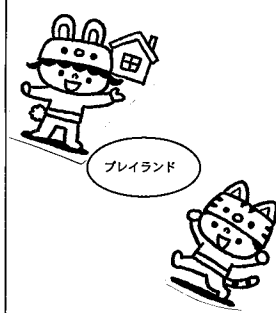









7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【すき焼き風煮】 鶏岩鶏肉モモ(皮付き) 25.00 焼き豆腐 30.00 はくさい 25.00 玉葱 10.00 しらたき 7.00 金時人参 5.00 エリンギ 6.00 白ねぎ 4.00 大根きふ 1.00 三温糖 1.50 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 油 0.40 ●副【南瓜の黒ごま風味】 かぼちゃ 55.00 食塩 0.10 黒ごま(いり) 1.50 ●副【小松菜の味噌汁】 こまつな 30.00 もやし 10.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00		●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【カレーの煮付け】 カラスグレイ 50.00 三温糖 0.80 こいくちしょうゆ 2.30 本みりん 1.50 酒 0.80 ●副【菜種和え】 ほうれんそう 45.00 もやし 20.00 はくさい 8.00 しめじ 8.00 ★たまご 8.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.50 ●副【豚汁】 豚モモ(脂肪なし) 15.00 にんじん 5.00 ごぼう 5.00 れんこん 2.00 こんにゃく 4.60 味噌 1.00 削り節 1.00 こんぶ 0.00	●主【ポークケチャップカレー】 五分つき米 80.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 じゃがいも 25.00 玉葱 30.00 さつまいも 25.00 とうもろこし缶詰(体判) 6.00 しめじ 5.00 ★有塩バター 1.50 カレー粉 0.20 ブイヨン 0.20 スープの素 0.50 鶏がら 0.00 ★薄力粉 13.00 トマト缶詰(ホール) 2.70 トマトケチャップ 3.00 ウスターソース 1.20 とんかつソース 1.20 はちみつ 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酒 0.80 食塩 0.20 ●副【かぼすサラダ】 キャベツ 35.00 水菜 15.00 にんじん 5.00 かぼす(果汁、生) 1.00 穀物酢 1.50 うすくちしょうゆ 0.20 三温糖 0.20 食塩 0.10 ●副【果物】 温州産柑(普通、生) 60.00 ●PM【チーズ】 ★ペビーチーズ 15.00 ●副【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【鶏肉のゆず味噌焼き】 鶏岩鶏肉モモ(皮付き) 70.00 ゆず(果汁、生) 5.00 味噌 2.00 本みりん 1.00 酒 1.00 ●副【きんぴらごぼう】 さがきごぼう 20.00 れんこん 15.00 にんじん 8.00 玉葱 8.50 しめじ 0.80 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 1.00 ごま 2.00 油 1.60 ●副【大根のスープ】 だいこん 20.00 チンゲン菜 15.00 玉葱 5.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【カレーの煮付け】 カラスグレイ 50.00 三温糖 0.80 こいくちしょうゆ 2.30 本みりん 1.50 酒 0.80 ●副【菜種和え】 ほうれんそう 45.00 もやし 20.00 はくさい 8.00 しめじ 8.00 ★たまご 8.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.50 ●副【豚汁】 豚モモ(脂肪なし) 15.00 にんじん 5.00 ごぼう 5.00 れんこん 2.00 こんにゃく 4.60 味噌 1.00 削り節 1.00 こんぶ 0.00 ●PM【コーン蒸しパン】 ★薄力粉 15.00 ベーキングパウダー 0.80 三温糖 5.00 ★牛乳 13.00 とうもろこし缶詰(体判) 4.00 あおのり 0.02 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	 <p>プレイランド</p>					
●PM【わかめと卵のおにぎり】 五分つき米 50.00 わかめ 1.00 ★たまご 8.00 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.30 酒 0.30 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【きな粉団子】 もち 17.00 さつまいも 34.00 きな粉(大豆) 4.00 三温糖 2.30 食塩 0.02 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【果物】 温州産柑(普通、生) 60.00 ●PM【チーズ】 ★ペビーチーズ 15.00 ●副【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【じゃこトースト】 ★食パン(市販品) 40.00 ちりめんじゃこ 2.40 ★マヨネーズ(卵黄型) 6.00 パセリ(乾) 0.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【コーン蒸しパン】 ★薄力粉 15.00 ベーキングパウダー 0.80 三温糖 5.00 ★牛乳 13.00 とうもろこし缶詰(体判) 4.00 あおのり 0.02 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00							
エネルギー 688 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 193 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 5.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g						

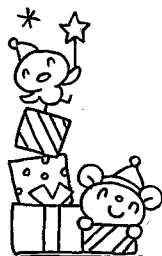
(★印はアレルギー除去対象食品です)

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)			
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g		
●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【小豆ごはん】 五分つき米 もち米 あずき(乾) 食塩	60.00 15.00 4.00 0.30	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【炊き込みごはん】 五分つき米	80.00		
●副【回鍋肉風】 豚モモ(脂肪なし) キャベツ 玉葱 ピーマン 赤味噌 うすくちしょうゆ 三温糖 スープの素 ごま油 本みりん 酒	25.00 40.00 20.00 5.00 1.50 0.40 0.80 0.50 0.80 0.50 0.50	●副【ぶり大根】 ぶり だいこん しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 酒	40.00 15.00 1.00 1.20 1.20 0.80 0.80 0.80	●副【豚汁】 豚モモ(脂肪なし) 玉葱 にんじん エリンギ 三度豆 スープの素 うすくちしょうゆ 三温糖 殺物酢 酒 油 かたくり粉	0.00 25.00 8.00 5.00 4.00 1.00 0.40 1.50 0.40 1.50 1.50 1.00	●主【鮭のムニエル】 鮭 食塩 ★薄力粉 油	50.00 0.10 1.50 0.80	●副【厚揚げの煮物】 厚揚げ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 玉葱 にんじん ブロッコリー キャベツ うすくちしょうゆ 三温糖 本みりん 酒 油	45.00 20.00 20.00 9.00 8.00 5.00 3.00 1.00 0.80 0.80 1.00	●副【えのきのすまし】 えのきたけ わかめ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 ごんぶ	5.00 0.50 1.50 0.70 0.10 0.00		
●副【ひじきのマヨサラダ】 干ひじき チンゲン菜 水菜 にんじん ★マヨネーズ(卵黄型) 食塩	6.00 15.00 10.00 7.00 5.00 0.10	●副【白菜と油揚げの煮物】 はくさい こまつな 油揚げ うすくちしょうゆ 三温糖 本みりん 酒	40.00 3.00 4.00 2.00 0.40 0.80 0.80	●副【長手のおかか和え】 ながいも はくさい とうもろこし缶詰(体-射) 花かつお うすくちしょうゆ	30.00 10.00 5.00 0.80 0.80	●副【春雨サラダ】 春雨 キャベツ にんじん ブロッコリー ごま油 三温糖 殺物酢 うすくちしょうゆ	5.00 15.00 7.00 2.00 0.80 0.40 1.50 1.00	●副【きのこのスープ】 えのきたけ エリンギ まいたけ 玉葱 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素	6.00 6.00 6.00 5.00 0.00 1.50 0.50	●副【ポテトサラダ】 さつまいも じゃがいも 殺物酢 油 三温糖 食塩	15.00 25.00 2.00 1.00 0.40 0.10	●副【ふの味噌汁】 ★焼きふ はくさい 味噌 削り節 ごんぶ	2.00 15.00 4.60 1.00 0.00
●副【じゃが芋のスープ】 じゃがいも 玉葱 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素	10.00 7.00 0.00 1.50 0.50	●副【キャベツの味噌汁】 キャベツ にんじん ブロッコリー 味噌 削り節 ごんぶ	38.00 7.00 7.00 4.60 1.00 0.00	●副【チンゲン菜と卵のすまし】 ★たまご チンゲン菜 うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 ごんぶ	12.00 8.00 1.50 0.70 0.10 1.00 0.00								
●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 三温糖 温州蜜柑(普通、生)	80.00 1.50 15.00	●PM【抹茶ミルクうらうら】 ★薄力粉 上新粉 抹茶 三温糖 ★牛乳 きな粉(大豆) 食塩	10.00 3.00 0.20 3.00 45.00 1.50 0.20	●PM【お菓子】 ★牛乳	120.00	●PM【お菓子】 ★牛乳	120.00	●PM【コーン蒸しパン】 ★薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 ★牛乳 とうもろこし缶詰(体-射) あおのり	15.00 0.80 5.00 13.00 4.00 0.02	●PM【カレーおやき】 豚ひき肉 ★薄力粉 玉葱 しめじ カレー粉 油 三温糖 ★プロセスチーズ	7.00 15.00 10.00 6.00 0.08 0.40 0.20 7.00	●PM【もちもちチーズパン】 白玉粉 ★薄力粉 ★粉チーズ 油 ★牛乳	25.00 8.00 9.00 30.00 3.00
●PM【お菓子】		●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00		
エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 10.02g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.1 g								

(★印はアレルギー除去対象食品です)

28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)					
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
<p>●主【豚丼】</p> <p>五分つき米 80.00</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 25.00</p> <p>玉葱 25.00</p> <p>にんじん 5.00</p> <p>ねぎ 1.00</p> <p>うすくちしょうゆ 2.50</p> <p>三温糖 1.50</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p>											
<p>●副【しめじのすまし】</p> <p>しめじ 10.00</p> <p>じゃがいも 15.00</p> <p>みつば 1.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>本みりん 0.70</p> <p>食塩 1.00</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.60</p>											
											
											
エネルギー 372 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
脂質 4.1 g 食塩相当量 1.6 g	脂質 g 食塩相当量 g	脂質 g 食塩相当量 g	脂質 g 食塩相当量 g	脂質 g 食塩相当量 g	脂質 g 食塩相当量 g	脂質 g 食塩相当量 g	脂質 g 食塩相当量 g	脂質 g 食塩相当量 g	脂質 g 食塩相当量 g	脂質 g 食塩相当量 g	脂質 g 食塩相当量 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



12月 離乳食献立表



西京極保育園

	月 14	火 1 15	水 2 16	木 3 17	金 4 18	土 5 19
後期食 9～11ヶ 月頃	豚肉と野菜の煮物 豚肉 チンゲン菜 ひじき 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 キャベツのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 人参 三温糖 醤油 大根のスティック煮 ブロッコリーの味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 玉葱 白菜 三温糖 醤油 三度豆の煮物 チンゲン菜のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ ブロッコリー 三温糖 醤油 人参のスティック煮 玉葱のスープ	ささみと野菜の煮物 ささみ 白菜 玉葱 三温糖 醤油 さつま芋のコロコロ煮 人参の味噌汁	野菜おじや 五分つき さつま芋 人参 醤油 わかめのすまし
おやつ	くずもち	ういろう	煮りんご・お菓子(2日) お菓子(16日)	蒸しじゃが(3日) 蒸しパン(17日)	おやき	手作りパン
後期食 9～11ヶ 月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐 白菜 金時人参 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 小松菜の味噌汁	鯛と野菜の煮物 豆腐 キャベツ 小松菜 三温糖 醤油 さつま芋のコロコロ煮 ねぎの味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 人参 玉葱 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 キャベツのすまし	鶏肉と野菜の煮物 鶏肉 チンゲン菜 人参 三温糖 醤油 大根のスティック煮 玉葱のスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 白菜 ほうれん草 三温糖 醤油 人参のスティック煮 もやしの味噌汁	煮込みうどん うどん 玉葱 人参 醤油 じゃが芋のスティック煮
おやつ	おじや	くずもち	煮りんご・お菓子	手作りパン	蒸しパン	お菓子

※8日(火)の給食は、後期食:高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐、じゃが芋、玉葱)・人参のスティック煮・大根のすましです。おやつはくずもちです。
 ※28日(月)の給食は、後期食:野菜おじや(五分つき、玉葱、人参)・ねぎのすましです。



きゅうしょくだより

2020.12.1

1年が過ぎるは早いもので、今年も残すところあと1ヶ月になりました。
今月はお餅つきやプレイランドがあります。
風邪など引かないように、手洗いうがいにはこまめにし、(食事前、トイレ後はもちろん、
外から帰った時) 栄養もしっかり摂りましょう!

12月21日は
冬至です

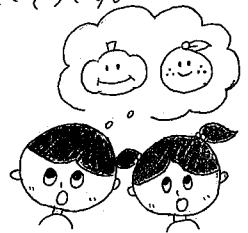
冬至とは1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日で、南瓜を食べたり、
ゆず湯に入ったりする習慣があります。

南瓜は夏が旬ですが、昔は冬まで保存し、貴重なビタミン源として食べていたそうです。

ゆず湯は、ゆずの強い香りで、邪気を払うとされています。

また、血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

21日の献立に「南瓜の黒ごま風味」が登場するのでお楽しみに!!



寒い冬でも元気な体を作る3つのポイント



バランス良く毎日食事をするのは難しいですね。

例えば...

「クリスマスにチキンを食べすぎた!」
次の日「野菜をたくさん食べよう!」

このように次の日に不足分を備うのもいいですね。



運動不足かな?と感じたら...

[大人向け] 階段を使う

[子ども向け] 外で遊ぶ など

日常でできる運動を見つけて少しずつ活動しましょう。



「睡眠はできるだけたくさんとる」

睡眠不足も病気や肥満のもとになります。

ちなみに、大人は7~8時間

子どもは5歳の子で11時間といわれています。

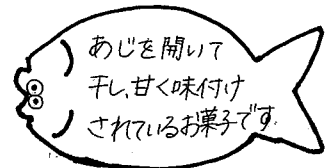
子どもの姿

フルーツヨーグルトの日に提供しているお菓子が固いようで

「これ固い! なに?」と一生懸命に食べていました。

「あじ、ていう魚だよ! はく噛んで食べてね。」と返すと、「わかった!」と

夢中になって食べている姿がとっても可愛いかったです。



あじを開いて
干し、甘く味付け
されているお菓子です。